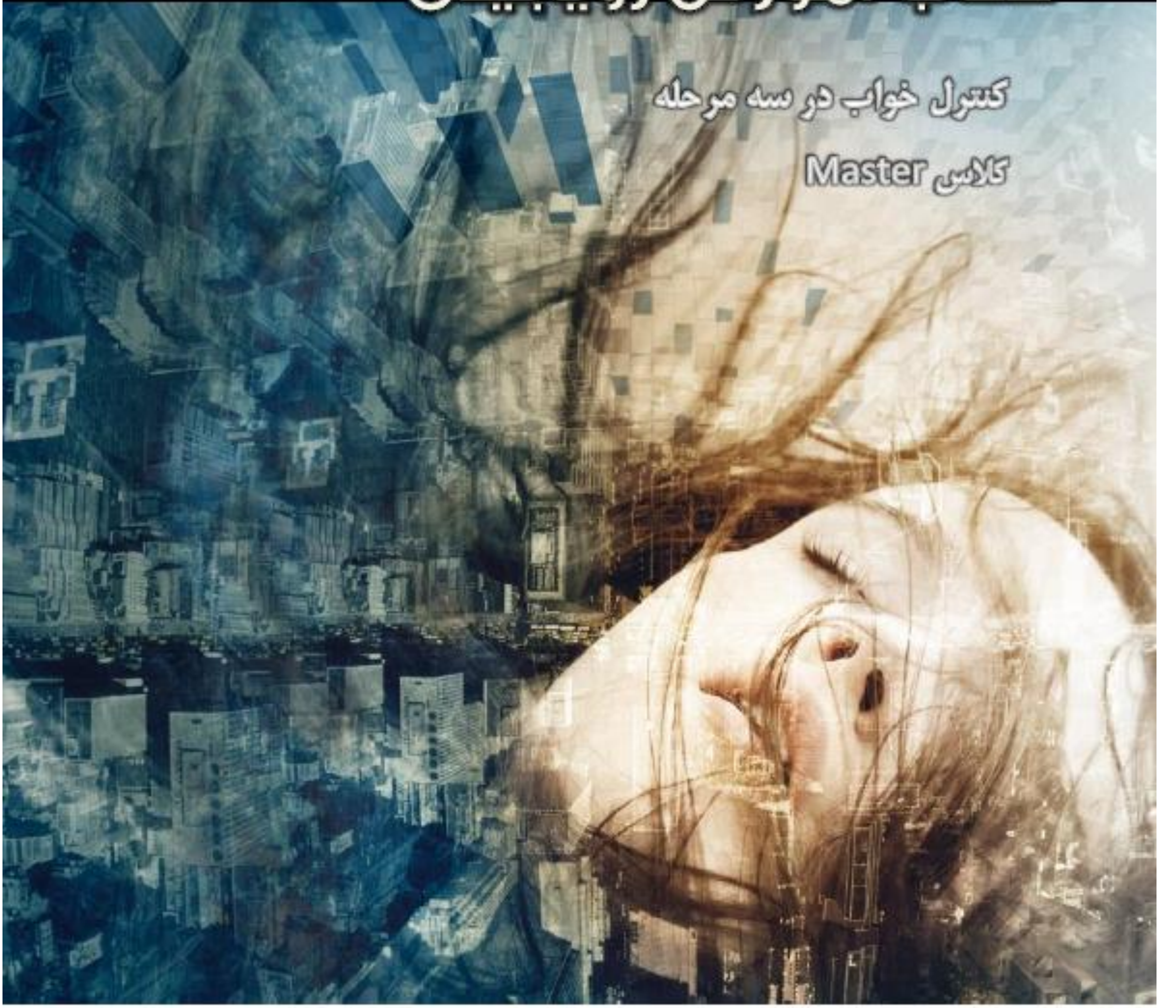
کتاب آموزش رویابینی

کنترل خواب در سه مرحله

کلاس Master



نوشته شده توسط: ایمان صدیقی (جادوگر پارس)

تاریخ نگارش: پاییز ۱۳۹۲

نام کتاب: آموزش رویابینی(کنترل خواب در سه مرحله)

ویرایش اول

نویسنده: ایمان صدیقی (جادوگر پارس)

تاریخ انتشار: پاییز 1392

نسخه فروشی

فهرست مطالب:

مقدمه

همه ما تجربه خواب دیدن داریم. برخی کم و برخی زیاد. برخی افراد هم از این سعادت برخودار بوده اند که رویاهای روشن و تاثیرگذار را تجربه کنند. منظور از رویای روشن، نوعی خواب است که برخلاف عموم خواب هایی که درمورد مسایل روزمره هستند بسیار تاثیرگذار و اغلب حاوی پیام مهمی می باشد. این نوع خواب ها به قدری واضح و روشن هستند که میتوان در مقایسه با خواب های معمولی آنها را همچون یک فیلم HD در برابر یک فیلم ویدیویی قدیمی در نظر گرفت! در این مواقع وقتی ما از خواب بیدار میشویم آرزو میکنیم که ای کاش هرگز از خواب بیدار نمی شدیم و اغلب اوقات دوباره می خوابیم تا شاید ادامه آنرا ببینیم اما در اکثر مواقع ادامه آن طور دیگری است و در واقع همان فیلم ویدیویی قدیمی می باشد.

این کتاب به شما آموزش می دهد چطور این مهارت مهم را در خود پرورش بدهید و از آن در جهت بهتر شدن زندگی تان استفاده کنید. وقتی مهارت های خواب بینی شما تقویت شود خواب هایتان به طرز غیر قابل باوری روشن تر و قابل فهم تر خواهند شد به نحوی که می توانید پاسخ سوالات و مشکلاتتان را در خواب پیدا کنید. همینطور با تمرین خواهید توانست خواب های خود را کنترل کنید و حتی آنها را مطابق با خواسته خود طراحی کنید و تا هر زمان که بخواهید در آن باقی بمانید و بیدار نشوید.

مزایای رویای آگاهانه از قبیل زیر است:

- **تقویت ناخودآگاه و قدرت های نهفته ذهن**
- **تقویت حافظه**
- **تقویت قدرت تخیل**
- **رهایی از روزمرّگی**
- **رویارویی با ترس ها و برطرف کردن آنها**
- **تجربه غیرممکن ها**

و...

در این کتاب از مطالب کتاب هنر خواب بینی کارلوس کاستاندا ؛ جادوگر مکزیکی بهره گرفته شده است اما تا حد ممکن اصطلاحات و مطالب پیچیده ساده و عامه فهم شده است. همچنین تجربیات و پژوهش های اینجانب در زمینه خواب و رویاهای کنترل شده به متن کتاب اضافه شده است. امیدوارم این کتاب برای علاقه مندان به متافیزیک مفید واقع شود.



- **بخش اول:**

هرچه فرد از زندگی روزمره فاصله میگیرد رویاهایش بیشتر می شود. احتمالا متوجه شده اید وقتی یک اتفاق باعث می شود از نظر روحی بهم بریزید در آن هنگام خواب دیدن هایتان بیشتر می شود. رویاهایی که ما می بینیم با روان یا ناخودآگاه ما در ارتباط هستند. همچنین اطلاعاتی که در مغز ما ذخیره شده است بر نوع خوابی که می بینیم تاثیر می گذارند. قطعا خوابی که یک پزشک می بیند با خوابی که یک قاتل فراری می بیند تفاوت بسیاری دارد! می توان گفت جادوگران و افرادی که در حیطه متافیزیک فعالیت می کنند خواب های بهتر و جالب تری می بینند. و این مربوط به آگاهی و نحوه زندگی این افراد است.

در روزگار ما پس از یک زندگی پر تمرین شاگردان این قدرت را به دست می آورند تا جوهر و اساس اشیا را ببینند. قدرتی که به آن بینش می گویند. این بدان معناست که شما می توانید مستقیما نیرو را درک کنید. با کنار گذاشتن بخش اجتماعی ادراک خواهید توانست جوهر و اساس اشیا را درک کنید. همه آن چیزی که ما درک میکنیم نیروست ولی چون نمیتوانیم مستقیما نیرو را درک کنیم، ادراکمان را وادار میکنیم که در یک قالب قرار بگیرد و این قالب همان بخش اجتماعی ادراک ماست که باید آنرا کنار بزنیم. به این دلیل که این قالب دامنه آنچه را که قابل درک است محدود می کند و ما فکر میکنیم قالبی که ادراکمان را در آن گنجانده ایم همه آن چیزی است که وجود دارد. انسان امروزی برای ادامه زندگی اش ناچار است ادراکش را مطابق شالوده اجتماعی اش تغییر بدهد. جامعه این اطمینان را به او میدهد که دنیا از اشیای ملموس تشکیل شده است اما حقیقت دنیا این است که همه چیز انرژی است و باید تلاشی فوق العاده صورت بگیرد تا ما بتوانیم انرژی را به همان صورت انرژی درک کنیم.

ما در خواب هایمان متوجه این موضوع می شویم. وقتی می بینیم چطور ماهیت اشیا تغییر میکند ، چطور در یک لحظه در مکانی ناپدید شده و در مکانی دیگر پدیدار می شویم. همه اینها بعد انرژیکی این جهان را نشان میدهد.

برای اینکه بتوانید رویای کنترل شده داشته باشید باید از مراحل مهمی گذر کنید. خواب بین ها این مراحل را یک به یک پشت سر میگذرانند و در طی آن تجربیات ارزشمندی از خواب هایی که می بینند کسب می کنند.

در مسیر انرژیِ عالم ورودی ها و خروجی هایی وجود دارد. در مورد خواب بینی این ورودی ها به صورت موانعی قد برافراشته اند که جادوگران آن را دروازه های خواب بینی می نامند. نخستین دروازه آستانه ورود به خواب است که باید با احساس به خصوص آن آشنا بشوید. نوعی احساس سنگینی مطبوع که نمیگذارد چشمانتان را باز کنید. از لحظه ای که معلق در تاریکی و سکون به دامن خواب می افتیم به این دروازه می رسیم. اولین گام آگاهی از این حس است. یعنی نگه داشتن خواب تا زمانی که نمیخواهید خواب خود را ترک کنید. چون وقتی که از خواب خود اگاه باشید باید بتوانید آنرا در همان وضعیت نگه دارید. برای نگه داشتن خواب توصیه ای که به شما می کنم این است که در خوابی که می خواهید نگه دارید تا حد ممکن منزوی شوید و اگر افرادی حضور دارند هرگز با آنها صحبت نکنید و در جریان خواب خود فرو بروید چون در غیر اینصورت کنترلش را از دست خواهید داد.

دومین گام یاد داشت کردن خواب هایتان است. هر خوابی که می بیند حتما آنرا با تمام جزئیات یادداشت کنید. این نکته بسیار مهمی است. حتما هر خوابی که می بینید به خصوص آنهایی که تاثیر زیادی روی شما گذاشته اند را یادداشت کنید. این به تکرار شدن این نوع خواب ها کمک زیادی می کند.

همچنین باعث تقویت حافظه شما می شود چون بسیاری از مواقع شما خواب هایتان را به خاطر نمی آورید، فقط در دو حالت یک خواب را به خاطر می آورید: زمانی که اندکی پس از خواب دیدن از خواب بیدار شوید. و دوم اینکه خوابی که دیده اید روی شما خیلی تاثیر گذاشته باشد تا در حافظه شما نقش بسته باشد که البته در مورد اول احتمال به خاطر آوردن یک خواب بیشتر است و هر خوابی که باشد شما آنرا به خاطر خواهید آورد.

- تمرین ۱:

یک شی به خصوص انتخاب کنید. منظور از شی به خصوص این است که این شی نباید زیاد معمول و در دسترس همه باشد ، حتما نباید کمیاب و گران قیمت باشد. به طور کلی شئ ای را انتخاب کنید که در خواب احتمال دیدن آن وجود نداشته باشد و طوری باشد که اگر در خواب آن را دیدید فورا بشناسید. مانند یک کتاب خاص، یک گردنبند یا انگشتری که تا به حال از آن استفاده نکرده اید چون اگر شی شما بارها مورد استفاده قرار گرفته باشد در حافظه شما ثبت شده است و احتمال اینکه در خواب شما وجود داشته باشد زیاد است.

پس از اینکه شی مورد نظر را انتخاب کردید باید هر شب قبل از خواب به آن نگاهی بیاندازید و بخواهید که خوابش را ببینید. ممکن است تا هفته ها موفق

نشوید خواب آنرا ببینید. اما نا امید نشوید چون این تمرین واقعا سخت است! اما به محض گذر از آن همه چیز راحت تر پیش خواهد رفت.

به احتمال زیاد اولین بار که موفق شدید ، به صورت خیلی گذرا و سریع آن چیز را در خواب خواهید دید. این هم جای نگرانی ندارد چون در این صورت شما تمرین اول را با موفقیت گذرانده اید و باید تمرین دوم را انجام بدهید.

تجربه ای از خودم:

من اکثر اوقات خواب میبینم که در میان جمعیت پرواز میکنم و این کار را در خواب به آسانی انجام میدهم ، این کار اینقدر تکرار شد تا اینکه یک بار در خواب وقتی پرواز کردم یکهو فهمیدم که خواب هستم! و به یادم آمدم که من همیشه خواب میبینم پرواز میکنم. فورا به دوستانم گفتم ما در خواب هستیم چون من در خواب به راحتی تمرکز کرده و از روی زمین بلند میشوم. آنها باور نکردند و گفتند نه تو همیشه این قدرت را داری! به آنها گفتم باور کنید خواب هستیم برای اینکه مطمئن شویم بیایید به یک رستوران برویم و هرچه میخواهیم بخوریم چون این یک رویاست پس هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد! همین کار را هم کردیم و بعد آنها حرفم را قبول کردند. به آنها گفتم نباید فراموش کنیم که خواب میبینیم چون در این صورت مسیر خواب تغییر خواهد کرد و نخواهیم توانست آنرا مطابق میل خودمان تغییر بدهیم.

خب از این خاطره نتیجه میگیریم که اگر به یک اتفاق تکراری عادت کنیم و مدام به خودمان یادآور شویم که اگر این اتفاق افتاد پس خواب هستیم آن وقت می توانیم هر وقت که خواب آن چیز را دیدیم متوجه شویم که خواب هستیم.

- **راهکاری برای خواب دیدن:**

وقتی می خواهید خواب خاصی ببینید، بهترین کار این است که با صدای بلند اعلام کنید چه خوابی میخواهید ببینید! این روش در حین سادگی بسیار موثر می باشد.

- **تمرین ۲:**

وقتی خواب آن شی را می بینید باید بتوانید خوابتان را روی آن متوقف کنید و سعی کنید تعامل بیشتری با آن داشته باشید. این نیز مهارتی است که به مرور به دست می آید بنابراین برای موفق شدن در این مرحله به هیچ وجه عجله نکنید.

کلید پیشرفت در خواب بینی یا رویای آگاهانه آگاهی و دقت است. بنابراین باید در مورد خوابی که می بینید آگاه باشید و به همه جزئیات توجه کنید. برخلاف خواب های معمولی که یک روند کلی دارند در این نوع خواب ها باید شما به جزئیات خیلی اهمیت بدهید. سعی نکنید روند خواب را تعیین کنید ،

این در مراحل بالاتر است و نیاز به مهارت های بیشتر دارد ، فقط بگذارید رویایی که می بینید هر طور که می خواهد پیش برود. شما فقط باید آگاه باشید که خواب می بینید.

وقتی یک رویای آگاهانه می بینید آن را دنبال کنید تا به منشاء آن برسید. رویاهای آگاهانه شما را به افق های اسرار آمیزی هدایت می کنند.

زمانی که بتوانید ازخوابی که می بینید آگاه شوید و توجه تان را نسبت به یک شی نگه دارید در اینصورت با موفقیت مرحله اول را گذرانده اید.

- تجربیات رویابینی من

من معمولا هفته ای یک بار یک رویای آگاهانه دارم. گاهی موضوع آنرا خودم انتخاب میکنم و گاهی اجازه میدهم تا یک جریان عجیب و غریب مرا غافلگیر کند.

اکثر اوقات این رویاها مربوط به اجرای نمایش های عجیب و غریبی است که برای مردم انجام میدهم! بنابراین بیشتر از آنکه در واقعیت نمایش اجرا کنم در خواب هایم اینکار را انجام میدهم!

این نوع رویاها تفاوت بسیاری با خواب های معمولی دارند و میتوان آنها را بسیار منحصر به فرد و خاص کرد. چندین نمونه از اینگونه رویاهایی که من دیده ام چنین بوده است:

1. قرار گرفتن به جای نقش اول یک فیلم مشهور هالیوودی
2. سفر به یک سیاره ی دیگر
3. فرمانروایی در معبد سلیمان
4. شرکت کردن در یکی از جنگ های ایران باستان
5. سفر در زمان

همانطور که متوجه شدید این نوع خواب ها میتوانند کاملا متنوع باشند با هر موضوعی که تصورش را بکنید. چند شب پیش خوابی دیدم که مرا بسیار تحت تاثیر قرار داد. در آن خواب متوجه شدم که انسان ها یک زندگی مصنوعی دارند و به نوعی کالبد اصلی شان جای دیگری است و این کالبدها منجمد شده اند و زندگی ما وابسته به این کالبدها یعنی جسم واقعی مان که در دنیای دیگری است می باشد و اگر جسممان بمیرد زندگی ما در این دنیا تمام می شود. در حقیقت مرگ ما به هر علتی که باشد به خاطر مرگ کالبد اصلی مان است که در جهان دیگری قرار دارد. بعد در جریان همین خواب با افراد دیگری هم که متوجه این موضوع شده بودند صحبت کردم تا آگاهی بیشتری نسبت به آن پیدا کنم. در نهایت متوجه شدم که بت ها و خدایان مختلفی که در گذشته پیشینیان ما می پرستیده اند همان کالبدهای اصلی

انسان ها بوده اند و این نقشه ای هوشمندانه بوده است برای اینکه کالبد اصلی انسانها در نهایت احترام و توجه قرار بگیرند تا حیات انسان ها نابود نشود! چون کالبدهای اصلی انسان ها که در جهان دیگری قرار گرفته اند به انرژی و غذا برای ادامه حیات احتیاج دارند.

همانطور که ملاحظه میکنید این مطلب چیزی نیست که به آسانی به ذهن انسان خطور کند و در عالم رویا میتوان چنین الهامی داشت. اما برخلاف نظر دون خوآن فکر نمیکنم بتوان به طور قطع به آنچه که در عالم رویا به انسان الهام می شود اعتماد کرد و فقط برخی رویاها حقیقت دارند.

اما بدون شک حس لذت بخشی که از رویاهای آگاهانه حاصل می شود این انگیزه را برای شما ایجاد میکند که این مهارت را در خود تقویت کنید.

شما نیز با تمرین های مکرر میتوانید به این مهارت لذت بخش دست پیدا کنید. فقط کافیست قبل از خواب بخواهید که یک رویای اگاهانه داشته باشید و بدین منظور می بایست اراده خود را تقویت کنید.

- **بخش دوم:**

همه ما یک کالبد انرژی داریم که نقطه مقابل کالبد فیزیکی یعنی جسم ماست. شکل شبه واری که از انرژی خالص تشکیل شده است. در حقیقت خواب بینی هنر تسلط بر کالبد انرژی است.(میتوانید آنرا روح بنامید.) هنری برای منعطف ساختن و متعادل کردن آن با تمرینات تدریجی. با عمل خواب دیدن ما این کالبد انرژی را تا حدی به مجموعه ای قابل ادراک تبدیل می کنیم. در جریان عمل خواب بینی می توان از این انرژی برای حرکت به جلو مانند موشکی که در فضای لایتناهی پرتاب می شود استفاده کرد و یا می توان آن را همانطور که جاری است درک کرد. درک انرژی جاری به معنای دیدن است. یعنی اینکه کالبد انرژی را مستقیما مانند یک نور می بینید یا مثل نوعی جریان ارتعاشی یا مستقیما آنرا به شکل یک زلزله یا احساس دردناک حس می کنید.

همه ما دارای مقداری انرژی در کالبد انرژی خود هستیم اما این توشه انرژی برای اکثریت مردم به حداقل خود رسیده است به همین خاطر آنها نمی توانند به راحتی ادراک خارق العاده ای همچون عمل خواب بینی داشته باشند. جادوگران برای جمع آوری انرژی روشی هوشیارانه دارند. آنها با حذف همه آن چیزی که در زندگی شان بی فایده به نظر می رسد انرژی خود را بازسازی می کنند. آنها این روش را «طریقت جادوگر» می نامند. (برای آموزش های بیشتر به کتاب "طریقت متافیزیک" از همین نویسنده رجوع

شود.) طریقت جادوگر ، به هم پیوستن منتخباتی از رفتارها و کردارها در عدم تجانس با دنیاست. منتخباتی بسیار هوشمندانه تر از آنچه که والدینمان به ما آموخته اند. منتخبات جادوگر برای اصلاح زندگی ما از طریق آسان تر کردن درک ما از زیستن است. شاگردان می آموزند تا تفاوت بین زندگی که فرایند نیروهای زیست شناسی است و عمل زیستن که یک مسئله معرفتی است را درک کنند.

تربیت کردن وضع شخصی زندگی یعنی پرورش شعور زندگی خویش.

با تربیت این شعور ما می توانیم نیروی کافی برای بدست آوردن حفاظت کالبد انرژی پیدا کنیم و با آن می توانیم کمال جهت گیری و فرآیندهای زندگی خود را پرورش بدهیم.

به آرامی پیش برو ولی متوقف نشو، **بالاتر از همه اینها درباره آن سخن مگو،** **فقط عمل کن!**

- **بخش سوم:**

مرحله دوم خواب بینی گذر از یک رویا به رویای دیگر است بدون اینکه بیدار شوید و یا آگاهی خود را از دست بدهید. شاید این مرحله بسیار مشکل به نظر برسد اما وقتی مرحله اول را با موفقیت پشت سر بگذارید این مرحله را هم میتوانید پشت سر بگذارید.

سوال ۱:

آیا می توان از یک رویا هرگز بیدار نشد؟!

بله، میتوان اما به هچ وجه توصیه نمی شود. برخی جادوگران عهد عتیق این کار را می کردند. یعنی هرگز در دنیایی که ما می شناسیم بیدار نمی شدند.

هرچه مراحل بیشتری را پشت سر می گذاریم باید آگاهی مان را هم افزایش بدهیم تا بتوانیم از رویای خود بیرون بیاییم.

دومین مرحله می تواند به دو شکل باشد. یکی اینکه داخل خوابی که هستیم دوباره خواب ببینیم. دیگر اینکه رویای خود را به طرز هوشمندانه ای تغییر بدهیم. یعنی به عنوان مثال شما در یک بیابان قرار دارید و بسیار تشنه هستید ، تصمیم میگیرید که به دنبال یک دروازه سنگی بگردید ، دو ستون سنگی که یک سنگ دیگر بر رویشان قرار گرفته است و همانند دروازه ای بین دو دنیای مختلف عمل می کند. شما وارد آن می شوید و پس از آن در

یک جنگل سر سبز قرار می گیرید و در مقابل خود نهر آبی را مشاهده می کند. این روشی هوشمندانه برای تغییر دادن یک رویا است.

سایر روش های مشابه:

بستن چشم ها و شماردن تا یک عدد یا تکرار یک کلمه خاص.

با صدای بلند تغییر موقعیت را اعلام کردن.

سوال ۲:

چقدر زمان می برد تا در خواب بینی به مهارت لازم برسیم؟

به خاطر بیاورید راه رفتن را که در کودکی آموخته ایم. ما از لحاظ فیزیکی طوری طراحی شده ایم که فقط به یک شیوه و بر روی دو پا راه می رویم ولی برای فراگیری همین راه رفتن هم سعی و کوشش باید به کار ببریم.

مهارت در خواب بینی به استعداد افراد ، نحوه زندگی و تمریناتشان بستگی دارد اما در بهترین حالت میتوان این زمان را سه هفته در نظر گرفت. در اغلب افراد گذر از مرحله اول، دو یا سه ماه زمان می برد.

در جریان خواب دیدن کم کم می آموزید که چگونه به رویاهای خود هدف بدهید. این مرحله آخر خواب دیدن است.

- کنترل رویاها:

کنترل رویا یعنی افزایش آگاهی ، چون هرچه آگاهی شما در خواب بیشتر بشود بهتر می توانید رویای خود را کنترل کنید. چندین روش برای افزایش آگاهی در خواب وجود دارد اما باید ببینید چه روشی روی شما موثرتر است. اولین تمرین که وارد کردن یک شی به خواب بود می تواند آگاهی شما را در خواب تا حد زیادی افزایش بدهد و تمرین مناسبی برای کنترل خواب است. علاوه بر آن روش چرخیدن به دور خود روشی دیگر است که به پایدار شدن رویای شما کمک می کند. در این روش شما باید در یک نقطه شروع به چرخیدن به دور خود کنید. این کار آگاهی شما را بالا می برد.

- توصیه آخر:

1. حتما رویاهای خاصی که می بینید را یادداشت کنید ، این به تکرار شدن آنها کمک بسیاری می کند.
2. حداقل تا نیم ساعت قبل از خواب فکرهای مختلف را از ذهن خود دور کنید و خود را ریلکس کنید.
3. توصیه میکنم کتاب طریقت متافیزیک را بخوانید و سعی کنید مطابق با آن زندگی خود را تغییر بدهید تا سریع تر در این زمینه پیشرفت کنید.